**Адаптация ребенка к детскому саду, или как помочь ребёнку войти в новую жизнь.**

***Поступление ребенка в детский сад – это значительная перемена в его жизни. До этого он был один на один с мамой (бабушкой, няней, папой), теперь он будет в коллективе, вне дома, с незнакомыми взрослыми. Для ребенка любого возраста — это стресс.***

Вспомните свои чувства, когда Вы устраивались на новую работу, приходили в новый коллектив. Что Вы испытывали: страх, волнение, тревогу, беспокойство. А какие там люди? Как я сработаюсь? Как меня примут? Какие там порядки? Каждый из нас, в той или иной мере, испытывает стресс в первое время. Это мы, взрослые, за плечами у которых не один коллектив (детский сад, школа, ВУЗ, рабочие коллективы) и мы уже примерно знаем как себя вести в той или иной ситуации, как справляться со своими чувствами. У нас есть опыт адаптации в новом коллективе. А наши дети чувствуют то же самое, только для них это впервые!

**Адаптация к детскому саду** Вашего ребенка во многом зависит от Вас и в Ваших силах сделать этот процесс менее болезненным, проводя подготовительную работу летом, до прихода ребенка в детский сад. Однако надо помнить, что Ваши действия не будут гарантом легкого прохождения этого периода, но точно помогут ребенку прожить его менее болезненно!

**1.Итак, первое и самое основное – режим дня.**

Чем ближе распорядок дня к тому, который будет в дошкольном учреждении, тем легче пройдет **адаптация к детскому саду**.

Жизнь каждого из нас ритмична: смена времен года, смена времени суток, смена активной деятельности и пассивной, вдох – выдох, сокращение и расслабление мышц (вспомните сердечный ритм), возбуждение — торможение и т.д. ( можно продолжать долго). Дети сильнее зависят от этих ритмов, чем взрослые. Стоит чуть-чуть недоспать и весь день наперекосяк!

Поэтому, чем ближе режим дня дома, тем проще ребенку. Вспомните, как сложно после отпуска подняться на работу в первый рабочий день! А что же наш малыш? До этого он просыпался, когда хотел, не торопясь завтракал, одевался и так далее. А теперь? Его поднимают в 7 часов утра: маленькому человеку плохо, он хочет спать, капризничает, привычный порядок нарушен, он сбит с толку, испытывает тревогу, потому что не понимает что происходит. И со всеми этими чувствами он идет в детский сад. Ко всему прочему мама уходит, оставляя его одного. На следующий день все повторяется. Подчеркиваю – режим дня для ребенка – это точка опоры, как часовой механизм: четкий ритм тик-так, тик-так. Сбился ритм – расстроился весь механизм. Конечно, можно починить, но лучше не ломать.

Поэтому настоятельная рекомендация:

***За месяц, а то и за два установите ребенку режим, в котором он будет жить, посещая детский сад. Более того, этот режим НЕЛЬЗЯ нарушать дома, в выходные дни во весь период адаптации ребенка (2-3 месяца)!***

**2.Навыки самообслуживания, самостоятельность.**

Чем больше ребенок самостоятелен, может сам одеться, раздеться, попросить о помощи взрослого, тем легче пройдет **адаптация к детскому саду**. Ведь воспитатель один, а детей около 20! Представьте себе сборы на прогулку. Всех нужно одеть и достаточно быстро! Если ребенок не умеет одеваться сам, сам есть, мыть руки и так далее, то он будет ощущать себя беспомощным, одиноким, брошенным. Эти чувства будут осложнять ввод в детский сад.

***Поэтому дома поощряйте самостоятельность своего малыша: пусть одевается сам, чистит зубы, моет руки.***

Да, это будет занимать больше времени, но только сначала. С каждым днем он будет делать это быстрее и умелее, а главное — с удовольствием. Будет расти его уверенность в себе и собственных силах: ведь он САМ. Также, для развития самостоятельности, очень полезно включать ребенка во все домашние дела: уборка, приготовление пищи. 2-3 летний ребенок вполне может помогать накрывать на стол, убирать за собой тарелку, вытирать стол, налить себе воды и многое другое.

Помимо уверенности в себе, самостоятельности, будет развиваться моторика ребенка, его речь, мышление.

**3. Поступление в детский сад – серьезная перемена в жизни ребенка. Пусть это будет единственная глобальная перемена в его жизни на этот период!**

Сложно, когда многое вокруг тебя меняется: как будто земля уходит из-под ног. Где найти опору? И, соответственно, стресс усиливается. Поэтому:

* не стоит резко отучать ребенка от памперса, соски (и тому подобных привычек). Сделайте это заранее, в спокойной обстановке, не напрягая ни себя, ни ребенка;
* не планируйте переезды на то время, пока Ваше солнышко не привыкнет к детскому саду;
* не планируйте выход на работу сразу, через неделю поступления в детский сад. Через 2-3- месяца. Тем более, что в первые месяцы лучше забирать ребенка пораньше.

**4. Никогда не наказывайте и не пугайте детским садом.**

- Вот пойдешь в садик, там тебя научат!  
- В саду с тобой так не будут возиться!

Говоря ребенку подобные фразы, Вы формируете отрицательное отношение к саду. У ребенка складывается ощущение, что детский сад — это такое место, где плохо, тебя там не поймут, будут плохо относиться и т.д.

**5. В присутствии ребенка не стоит отрицательно отзываться о воспитателях или других работниках детского сада.**

Ведь ребенок все слышит и понимает, а значит, после Ваших слов ему будет сложнее верить и доверять воспитателям.

**6. Отводить ребенка в сад лучше тому родителю, с которым ребенку проще расстаться.**

**5. Очень важно, чтобы Вы сами были уверены в том, что ребенку хорошо в детском саду, что ему необходимо посещать детский сад.**

Дети считывают малейшие движения (мимики, глаз, сердцебиений) понимая, что мы испытываем, и умело играют на наших чувствах, чтобы добиться своего – остаться дома, вместе с вами!

Чтобы обрести внутреннюю уверенность, ответьте себе на следующие вопросы:

* действительно Вы хотите, чтобы ребенок пошел в детский сад?
* готовы ли Вы к тому, что Ваш ребенок будет под присмотром других взрослых, доверяете ли Вы этим людям? Если нет, то что Вы можете сделать, чтобы обрести эту уверенность (больше общаться с воспитателями, побыть в группе и т.д.).
* готовы ли Вы к тому, что Ваш ребенок будет среди других детей и ситуации могут быть разные?
* если ребенок устроит истерику на входе, как Вы поступите? Сможете ли уйти?

У Вас есть время разобраться со своими чувствами. Подготовиться самим.

***Ваша уверенность и спокойствие – залог спокойствия ребенка, что все хорошо, так должно быть.***

**6. Очень важно точно оговорить время, когда вы заберете ребенка, и точно выполнять свои обещания.**

Конечно, Ваш малыш пока не знает часов. Поэтому лучше ориентироваться на режимные моменты.

- Я приду после прогулки.  
- Я приду, когда ты поспишь.

**7. Очень полезно дома играть с малышом в детский сад.**

Взять мягкие игрушки, любимых кукол и проигрывать, как можно подробнее, весь день в саду: как приходят дети с родителями, потом родители уходят, чем дети занимаются дальше, как одеваются на улицу, возвращаются и т.д. Как можно подробнее. Так, в игре, ребенок будет знакомиться с садиковской жизнью, ему станут знакомы многие ситуации, с которыми он потом столкнется в реальности, что придаст ему уверенности в себе и спокойствие.

**8. И последнее. В период привыкания к детскому саду ребенок нуждается в Вашей поддержке.**

Ему тяжело. Он может капризничать, быть раздражительным, требовать повышенного внимания к себе. Ему, как никогда, требуются Ваши помощь и понимание. Постарайтесь быть внимательными к чувствам ребенка. Помните, что любые негативные проявления детей – это знак нам, что с чем-то ребенок не может справиться сам и ему нужна наша поддержка.

Помните, что постепенно ситуация стабилизируется, ребенок привыкнет к новым условиям, но для этого необходимо время и терпение.

**Удачи!**

*Учитель –дефектолог:*

*Кулик Екатерина Владимировна*